

Activité Physique $\neq$ Activité Physique Adaptée $\neq$ Sport



Tout mouvement produit par les muscles squelettiques responsable d'une augmentation de la dépense énergétique

Activité
Physique
Adaptée

Activité
Physique

Sport

Ensemble des exercices physiques se présentant sous forme de jeux individuels ou collectifs, donnant généralement lieu à compétition et pratiqués en observant des règles précises

